

給食だより

平成 28 年 5 月
久慈保育園



給食目標: 楽しい食べ方をしましょう。
内容: 楽しい姿勢で落ち着いて、良く噛んで食べる。
: 主食とおかずを交互に食べる。
: 食事中大声で話したり、トイレに立ったりしない。

※ 9日(月)お花見給食です。
※ 11日(水)誕生日会です。



5月は旬の野菜がたくさん出まわり美味しい時期です。給食でも旬の食材を献立に取り入れ味わいたと思います。



☆印は、手作りおやつです。



給食献立表

| 日付 | 曜日 | 未満児の献立 | | 全 児 の 献 立 | |
|----|----|-------------|---|--|-------------------------------|
| | | おやつ(午前) | 主食 他 | 主食と副食 | おやつ(午後) |
| 2 | 月 | お茶 ビスケット | ごはん 鮭の天ぷら | ごはん、せんべい汁、ししゃもの天ぷら、味付のり 大根サラダ、アスパラガス、いちご | 牛乳 がんづき☆ |
| 6 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん | ごはん、お魚汁、チーズ入り卵焼き たらの芽の天ぷら、三色野菜の甘酢、オレンジ | お茶 焼うどん☆ |
| 7 | 土 | お茶 ビスケット | ごはん みそ汁 | ポークカレー、れんこんごま炒め 若布のサラダ、福神漬、バナナ | 牛乳・おせんべい めろんパン |
| 9 | 月 | お茶 ビスケット | もも・ちゅうりっぷ すみれ組の献立 | ふりかけごはん、かぶのスープ、とり肉のから揚げ スパゲティケチャップ、ウィンナー、ブロッコリー、いちご | 牛乳 かしわ餅 |
| 10 | 火 | 牛乳 おせんべい | ごはん | ごはん、大根汁、さつまいもの変り揚げ 大豆と昆布の煮もの、うるいのお浸し、オレンジ | ミルクココア・クラッカー ブルーベリーサンド・するめ |
| 11 | 水 | お茶 クラッカー | こいのぼり巻き、かまぼこのすまし汁、とり肉のレモンソース和え、ブロッコリー、ミニトマト フライドポテト、ふき炒め煮、たらの芽の酢の物、中華サラダ、いちご | ごはん、そうめん汁、ひじき入りハンバーグ、納豆 インディアンサラダ、アスパラガス、パイナップル | 牛乳 ケーキ |
| 12 | 木 | お茶 おせんべい | ごはん | ごはん、焼きふのみそ汁、えびと卵の炒めもの たらの芽の天ぷら、春菊のごま和え、バナナ | 牛乳・おせんべい ピザパン・するめ |
| 13 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | なめこ汁、魚の天ぷら コールスロー、スナップエンドウ、オレンジ | 牛乳 ごまクラッカー☆ |
| 14 | 土 | お茶 クラッカー | ごはん | ごはん、豚汁、笹かまの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え、ブロッコリー、いちご | 牛乳・おせんべい フレンチトースト |
| 16 | 月 | お茶 おせんべい | ごはん | ごはん、じゃが玉スープ、鮭の西京焼き ぱりぱりサラダ、かぼちゃの含め煮、ぶどう | 牛乳 おから入り芋ケーキ☆ |
| 17 | 火 | 牛乳 おせんべい | ごはん | ごはん、すまし汁、うずら卵の酢豚風、ふりかけ 筑前煮、うるいのお浸し、メロン | ミルクココア・クラッカー マーブル食パン・するめ |
| 18 | 水 | お茶 クラッカー | たけのこ ごはん | たけのこごはん、みそ汁、豆腐のキッシュ 和風サラダ、アスパラガス、バナナ | 牛乳 きなこドーナツ☆ |
| 19 | 木 | お茶 ビスケット | ごはん うどん | ごはん、ラーメン、なすと豚肉のしょうが焼き おくらとキャベツのごま和え、ジャーマンポテト、いちご | 牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド・するめ |
| 20 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | ごはん、すまし汁、うずら卵の酢豚風、ふりかけ 筑前煮、うるいのお浸し、メロン | 牛乳 オレンジパンケーキ☆ |
| 21 | 土 | お茶 クラッカー | ごはん | みそ汁、とり肉のから揚げ スパゲティサラダ、ブロッコリー、バナナ | 牛乳・おせんべい ジャムサンド・クラッカー |
| 23 | 月 | お茶 ビスケット | ごはん みそ汁 | ごはん、チキンカレー、トマトサラダ、そら豆 たけのこのきんぴら、福神漬、いちご | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン☆ |
| 24 | 火 | 牛乳 おせんべい | ごはん | ごはん、コーンたまごスープ、鯖の竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ、ほうれん草ごま和え、パイナップル | ミルクココア・クラッカー クッキーパン・するめ |
| 25 | 水 | 牛乳 クラッカー | もも・ちゅうりっぷ 組の献立 | チキンライス、わかめのスープ、ハンバーグ、アンパンマンポテト りんごとコーンのサラダ、ブロッコリー、いちご | ヨーグルト おせんべい |
| 26 | 木 | お茶 ビスケット | ごはん | ごはん、うどん、新じゃがの炒め煮 五目納豆、ごぼうのから揚げ、オレンジ | 牛乳・おせんべい チョコレートサンド・するめ |
| 27 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | ごはん、みそ汁、すき焼き風卵とじ 大学ポテト、トマトときゅうりの酢の物、パイナップル | 牛乳 マーブルケーキ☆ |
| 28 | 土 | お茶 ビスケット | ごはん | みそ汁、とり肉のごま焼き ツナサラダ、ブロッコリー、バナナ | 牛乳・おせんべい カフェオレパン |
| 30 | 月 | 牛乳 おせんべい | ごはん 鮭のカレー揚げ | ごはん、まめぶ汁、さんまのカレー揚げ、味付のり きゅうりの中華和え、スナップエンドウ、オレンジ | ホワイトポンチ☆ クラッカー |
| 31 | 火 | 牛乳 クラッカー | ごはん | ごはん、えんどうのみそ汁、鮭の梅みそ焼き、モロヘイヤ 糸こんにゃくのきんぴら、ほうれん草磯和え、いちご | ミルクココア・おせんべい ホイップサンド・するめ |

◎ 5月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (584kcal) ・たんぱく質 (21.3g) ・脂質 (16.9g) ・カルシウム (321mg)
3歳未満児 : エネルギー (535kcal) ・たんぱく質 (18.2g) ・脂質 (16.6g) ・カルシウム (274mg)



・・・子ども達に人気のメニューを紹介します。・・・



(新じゃがの炒め煮)



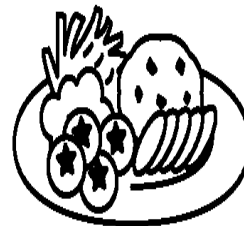
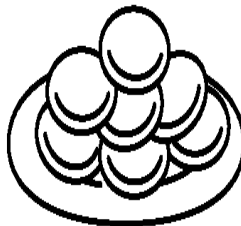
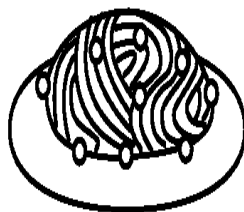
〈材料・4人分〉



じゃが芋 140g
豚ひき肉 48g
にんじん 20g
玉ねぎ 40g
枝豆 20g
砂糖・醤油・みりん
塩・片栗粉

〈作り方〉

- ①、じゃが芋、にんじん、玉ねぎは皮をむき、
- ②、じゃが芋は大き目にし、にんじんと玉ねぎはひと口大に切っておく。
- ③、鍋に油をひき、ひき肉・玉ねぎ・にんじんの順に炒める。じゃが芋を加えて更に炒める。
- ⑤、水を加えて煮る。具が柔らかくなったところで味を調べ、むいた枝豆を加え水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



☆そら豆も美味しい時季です。枝豆の代わりにそら豆もいいとおもいます。

・・・ごはんはおかずといっしょに食べよう・・・

ごはんとおかずといっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味（こうちゅうちょうみ）”と呼びます。

これは、古くからの日本独自の食べ方です。

最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”

（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、

口中調味には

「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」

「脳を活性化させる」

などの利点があるようです。

